



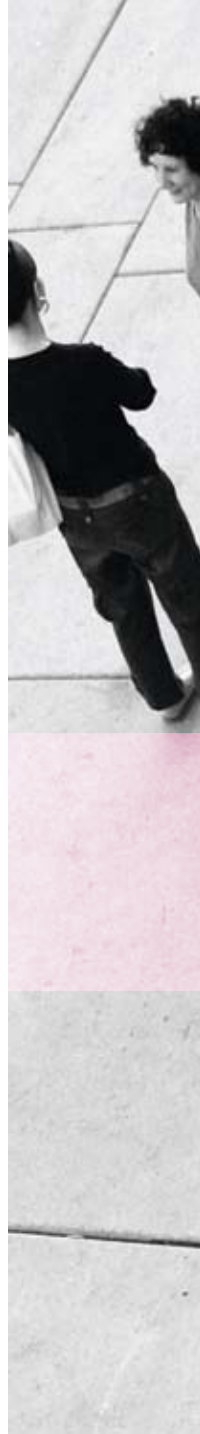
HIV \_ nõustamise alused



Retsenseerinud: Ester Väljaots  
Suur tänu: Aivi Sepp, Anastasia Pärnsalu

Välja antud HIV/AIDS-i ennetamise riikliku  
strateegia aastateks 2006–2015  
vahenditest.

Tallinn 2008



# Sissejuhatus

Nõustamine ja HIVi testimine on üks võtmetegevus HIV-nakkuse ennetamise valdkonnas. Nõustamise eesmärk on aidata inimesel hinnata oma riski nakatuda HIVi ning muuta oma käitumist riski alandamiseks. HIV-nakatunud inimese puhul on oluline pakkuda talle ja tema lähedastele emotsionaalset ja psühholoogilist tuge ning praktilisi nõuandeid nakatumisega toimetulekuks ja tervise hoidmiseks. See peaks aitama inimesel elada täisväärtuslikku elu HIV-nakatununa ja mõista, et testi positiivne tulemus ei tähenda veel elu lõppu.

HIVi testimine peab alati olema konfidentsiaalne, läbi viidud koos nõustamisega ja tehtud kliendi informeeritud nõusolekul.

Vabatahtlikkus on HIVi testimise juures äärmiselt oluline, kuna aitab tagada inimese õiguste kaitse ning ennetada HIV-nakkusega seotud stigmat ja diskrimineerimist. Nõusolekuta testimine võib toimuda vaid äärmuslikel juhtudel, näiteks kui patsient on teadvuseta ja puudub tema vanem või hooldaja, samal ajal on aga HIV-seisundi väljaselgitamine vajalik õige ravi määramiseks. Testieelset ja -järgset HIV-nakkuse alast nõustamist peaksid saama kõik, kes teevad HIV-testi, hoolimata testi vastusest.

Käesolev brošüür käsitleb lühidalt HIVi ja AIDSi alase nõustamise põhitõdesid ning liike.



# Nõustamise põhitõed

HIV-nakkuse alane nõustamine võib tähendada erinevaid asju eri inimeste jaoks. Seetõttu on oluline jõuda ühisele arusaamisele, mis see on ja mis on selle eesmärk.

Esmalt tuleb määratleda, mida me nõustamise all silmas peame.

## Nõustamine tähendab

- kliendiga toetavate suhete loomist
- eesmärgistatud vestluste pidamist
- kliendi tähelepanelikku kuulamist
- kliendi abistamist tema läbielamiste sõnadesse panemisel
- kliendile korrektse informatsiooni andmist
- aidata kliendil teadlikke otsuseid teha
- aidata kliendil tunda ära ja arendada oma tugevaid külgi
- aidata kliendil arendada positiivset ellusuhtumist

## Nõustamine ei tähenda

- nõu andmist
- kliendi eest otsuste langetamist
- kliendi arvustamist
- kliendi küsitlemist
- kliendi süüdistamist
- kliendile moraalijutluse või loengu pidamist
- lubaduste, mida ei suudeta täita, andmist
- kliendile oma töökspidamiste peale surumist
- kliendiga vaidlemist

## HIV-nakkuse alase nõustamise eesmärk on

- aidata kliendil toime tulla tunnete ja raskustega, millega ta seisab silmitsi, kui: muretseb võimaliku nakatumise pärast HIViga; on saanud teada, et on nakatunud HIViga; HIV-nakkus avaldab mõju tema suhetele pere või sõpradega
- aidata kliendil vältida esmakordset või taasnakatumist HIVi

- aidata HIViga inimesel teha valikuid ja otsuseid, mis pikendavad tema eluiga ja parandavad elukvaliteeti
- aidata HIViga inimesel käituda turvaliselt, et mitte HIV-nakkust oma seksuaalpartneri(te)le edasi anda

## Mis teeb inimesest hea nõustaja?

### Et olla hea nõustaja, on vaja

- näidata inimeste vastu austust
- olla tähelepanelik kuulaja
- olla empaatiline
- olla aus ja usaldusväärne
- omada asjakohaseid teadmisi
- olla kannatlik
- tunda oma piire
- teada, millal ja kuhu klienti edasi suunata
- teadvustada endale oma tundeid, väärtushinnanguid ja hoiakuid
- olla erapooletu ja objektiivne
- olla enda vastu positiivselt meelestatud

Et olla hea nõustaja, on samuti vaja olla teadlik oma rollist. See tähendab

- aidata kliendil identifitseerida ja prioriseerida probleeme
- pakkuda kliendile emotsionaalset tuge
- aidata kliendil tutvuda valikuvõimalustega ja pakkuda tuge otsuste tegemisel
- aidata kliendil arendada probleemide lahendamise ja nendega toimetuleku oskusi
- pakkuda kliendile täpset ja asjakohast informatsiooni, mis aitaks tal teha teadlikke otsuseid
- aidata kliendil leida juurdepääs teistele olemasolevatele toetusallkatele ja materjalidele
- säilitada kliendi konfidentsiaalsus
- säilitada dokumente ja protokolle ning tagada kogutud andmete konfidentsiaalsus

# Nõustamise põhiküsimused

Nõustaja ja nõustatava vahelist suhet mõjutavad mitu tegurit. Järgnevalt on välja toodud mõned, mida nõustajana töötades on vaja silmas pidada.

## Nõustaja ja kliendi vahelised suhted

- Näidake kliendi vastu austust. Kui te teda ei respektiiri, ei saa te talle ka toeks olla.
- Selgitage oma rolli nõustajana. See aitab vältida segadust selle ümber, mida te saate või ei saa pakkuda.
- Säilitage neutraalsus ja konflikti korral ärge asuge kummagi osalise poolele.
- Pidage ranget konfidentsiaalsust. Teie klient peab saama teid usaldada.
- Olge aus. Ärge öelge asju, mida te ei mõtle, ega andke katteta lubadusi.
- Teadvustage endale kliendi ja teie vahelisi erinevusi sotsiaalse staatuse ja mõjuvõimu mõttes. Nõustaja ja nõustatava suhe peab põhinema võrdsusel. Kui teie või teie klient ei tunne end selles suhtes mugavalt, kaaluge kliendi suunamist teise nõustaja juurde.
- Vältige lähisugulastele nõustajaks olemist.
- Piiritlege nõustamissessioonide pikkus, et klient teaks, kui kaua need kestavad.
- Vältige sõltuvuse tekkimist teist. Teie rolliks on aidata kliendil leida endas jõudu tegeleda või tulla oma olukorraga toime, mitte panna teda teist sõltuma.

## Konfidentsiaalsuse dilemma

Tuleb ette olukordi, kus konfidentsiaalsuse nõue seab teid raskesse olukorda, näiteks kui kliendi otsused või tegevus on tervist ja elu ohustavad. Niisuguses olukorras tuleks teil püüda jõuda kliendiga kokkuleppele selles, mida ette võtta. Kui te pole kindel, kuidas käituda, küsige nõu juhendajalt või teiselt nõustajalt. Võimaluse korral kasutage superviisori abi. Uue kliendi nõustamist alustades arutage alati konfidentsiaalsuse küsimus läbi.

## Isiklikud väärtushinnangud, tõekspidamised ja hoiakud

Teie enda hoiakud võivad mõjutada teie võimet kliendiga suhelda. Teil võivad olla kindlad arvamused selliste teemade kohta nagu

- religioon
- elustiil (näiteks narkootikumide tarvitamine, joomine, suitsetamine või prostitutsioon)
- seksuaalorientatsioon
- abort
- HIViga nakatumise avalikustamine
- rasedus või rinnaga toitmine

Teil on õigus oma arvamusele, kuid nõustajana ei tohi te kunagi oma klienti diskrimineerida tema väärtushinnangute, hoiakute või tõekspidamiste pärast. Kui tunnete, et kliendi ja teie vahel tekivad vastuolud, mida te ei suuda lahendada, suunake ta teise nõustaja juurde.



Teie enda kogemused võivad mõjutada teie tööd nõustajana. Kui teil on mõne kliendiga ebamugav töötada, suunake ta teise nõustaja juurde. Teie enda väärtushinnangud ja tõekspidamised võivad sattuda vastuollu selle organisatsiooni tegevuspõhimõtetega, kus töötate. Teadvustage selle võimalikkust ja arutlege sel teemal oma kolleegide ja juhendajaga, samuti võib abi olla supervisioonist. Kui te ei suuda neid vastuolusid lahendada organisatsioonisiselt, ei suuda te aidata ka oma kliendil tema isiklikke konflikte efektiivselt lahendada.

## Religioon

Ärge laske enda usulistel tõekspidamistel segada kliendi nõustamist. Eri religioonidel on erinevad arusaamad järgnevatest teemadest:

- kondoomide kasutamine
- seksuaalsuhted samast soost inimesega
- truudus

- avalikustamine
- rasedaks jäämine
- majanduslik sõltuvus
- majapidamistööd
- laste kasvatamine
- tööjaotus
- kodune vägivald
- abielu

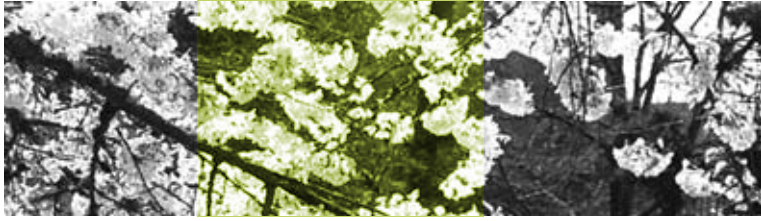
Kliendi religioosseid tõekspidamisi tuleb austada ja nendega arvestada, kuid samal ajal jagage adekvaatset infot ning pakkuge võimalusi abisaamiseks. Mõnikord on võimalik suhtlemist parandada ettepanekuga nõustada paare või vanemaid ja lapsi koos.

## Nõustamise keskkond

Jälgige, millises keskkonnas te kliendiga kohtute. Kõik kohad ei sobi heaks nõustamiseks, näiteks kodu, kus on palju inimesi; haiglavoodi või ülerahvastatud polikliinik. Siiski, kui leiate vaikse nurgakese või tõmbate haiglavoodi ümber kardina, on ka







sellises kohas võimalik nõustada. Kõige olulisem on meeles pidada järgnevat:

- Jälgige, et oleks tagatud privaatsus. Keegi ei tohiks saada teie jutuajamist vaadata või pealt kuulata;
- Jälgige, et oleks tagatud teie ja kliendi turvalisus. Mõni klient võtab endale riski sellega, et räägib isiklikest asjust, näiteks koduvägivallast. Teie vastutus on tagada, et klient ega ka te ise ei satuks hädadohtu nõustamise tagajärjel.

## Elutsükkel

Eri vanuses inimestel on erinevad vajadused, mured ja eluga toimetuleku viisid. Peate nende eripäradega oskama arvestada. Näiteks erinevad HIViga nakatunud teismelisele neiu vajadused ja prioriteedid HIV-positiivse neljalapselise lese omadest. Nõustajana tuleb arvestada sellega, millises elustaadiumis klient on, ja pakkuda tema konkreetsetele vajadustele vastavat toetust. Kui näiteks suunate kliendi tugigruppi, vaadake, et grupis oleks kliendi eakaaslasti.

## Nõustamisvõtted

Nõustamisvõtted aitavad teil saada paremaks nõustajaks. Nende abil ületate nõustamissessioonil tekkivad võivad raskeid hetki. Järgnevalt mõned võtted, mida võib tarvis minna.

## Suhte loomine

Kliendil ja teil on vaja üksteist tundma õppida, et luua vaba ja avatud suhtlemine. Suhte loomist nimetatakse mõnikord

seltsimiseks. Järgnevalt mõned näpunäited selleks.

- Tervitage klienti soojalt ja pakkuge talle istet.
- Tutvustage ennast ja laske kliendil sama teha.
- Vestelge põgusalt, nt kliendi käekäigust või ilmast.
- Selgitage nõustamissessiooni eesmärki.
- Selgitage oma rolli ja tööviisi.
- Selgitage konfidentsiaalsuse põhimõtet ja kinnitage kliendile, et nõustamisel kuuldu jääb üksnes teie vahele.

Olge paindlik. Kui näiteks klient saabub teie juurde ahastuses, on võib-olla vaja hakata probleemist rääkima kiiremini ja seltsimine jätta hilisemaks. Suhe luuakse pideva protsessi vältel, mitte ühe kohtumisega. Iga uut klienti nõustama hakates rääkige alati läbi konfidentsiaalsuse teema.

## Aktiivne kuulamine

Pange hästi tähele, mida klient teile räägib, ja näidake välja, et kuulate aktiivselt. Kui klient arvab, et te teda ei kuula, ei saa te ka teda efektiivselt nõustada. Järgnevalt mõned punktid tähelepaneliku kuulamise kohta.

- Tõesti kuulake, mida teie klient räägib.
- Looge silmside andmaks mõista, et kuulate. Siiski pidage meeles, et mõnes situatsioonis ei ole otsene ja pidev silmside kultuuriliselt kohane või võib tunduda kliendile ähvardavana.
- Andke nii sõnalise kui ka mitesõnalise tagasisidega mõista, et kuulate. Näiteks

noogutage pead või öelge “mhmh” ja “ahah”.

- Jälgige kliendi mitteverbaalseid sõnumeid (kehakeelt). Pange tähele kehahoiakut, käte liigutusi ja näoilmet. Kas need väljendavad närvipinget, ärevust, depressiooni või muud sellist? Kas kliendi kehakeel vastab tema jutu sisule?
- Olge nii lõdvestunud kui võimalik. Leidke mugav istumiskoht, kus saate üksteist segamatult näha. Nõustamiskeskond ei ole alati ideaalne. Andke endast parim ja kohanege vastavalt situatsioonile.
- Kui tekib vaikus, ärge kiirustage seda mõne küsimuse või kommentaariga katkestama. Pausid ja vaikusehetked annavad kliendile aega mõtlemiseks.

## Küsimuste esitamine

Teie oskus küsimusi esitada mõjutab oluliselt seda, millist informatsiooni kliendilt saate. Mida rohkem te kliendi elust ja muredest teate, seda paremini saate teda aidata.

- Esitage lihtsaid ja selgeid küsimusi.
- Küsige üks küsimus korraga.
- Kui vaja, korrake küsimust.
- Andke kliendile aega küsimuse üle mõelda ja sellele vastata.

Avatud küsimused julgustavad klienti rääkima, suletud küsimused võivad vestlust kärpida. Küsige pigem “Kuidas kirjeldaksite oma perekonda?” kui “Kas teil on lapsi?”

## Empaatia

Empaatia tähendab teiste mõistmist ja nende arengule kaasaaitamist. Empaatia väljendamine on kliendi toetamine. Näidake kliendile, et mõistate tema elamusi. Näiteks võite öelda: “See oli kindlasti väga raske kogemus.” Samal ajal vältige emotsionaalset seotust kliendiga. Ärge hakake enda probleemidest rääkima, öeldes näiteks: “Ma sain ka eile peksta” või “Ma olen samasuguses olukorras.” Empaatia erineb kaastundest. Empaatia tä-

hendab püüda olukorda mõista kliendi vaatepunktist ja näidata, et hoolite. Kaastunne tähendab tunda haletsust ja väljendada haledat meelt kliendi pärast. Empaatia väljendamine annab kliendile jõudu. Kaastunne väljendamine võib süvendada kliendi abituse tunnet ja meeleheidet.

## Kliendi tugevate külgede tugevdamine

Teie kliendil võivad olla võimed, millest ta pole teadlik või mida ta ei pane tähele probleemide tõttu, millega silmitsi seisab. Nõustamise üks eesmärke ongi selline sisemine jõud üles äratada. Selleks aidake oma kliendil

- tunda ära, mida ta on juba teinud oma probleemi või raskuste ületamiseks
- tuletada meelde, kuidas ta on minevikus raskusi ületanud – mis toimis, mis mitte ning miks see toimis või ei toimunud
- määratleda enda isiklik eesmärk ja koostada plaan selle saavutamiseks

Mõned kasulikud küsimused kliendi tugevuste ja ressursside avastamiseks:

- Mida oled selle probleemi lahendamiseks teinud?
- Kellele oled sellest probleemist rääkinud?
- Kas oleksid tahtnud midagi teisiti teha?

## Räägitu kokkuvõtmine

Mõnikord on kasulik vahepeal kokkuvõtlikult üle korrata see, mida klient on rääkinud. Näiteks:

- enne uue sessiooniga alustamist, et eelmisel sessioonil saavutatuga jätkata
- kui soovite täpsustada mõnda küsimust, mida peate eriti oluliseks või mida te võib-olla ei mõistnud täielikult
- enne pausi tegemist
- kui lähete sessiooni ajal üle uuele küsimusele või teemale
- kui te ei tea, kuidas jätkata
- sessiooni lõpus

## Rollimäng

Mõnda klienti võib aidata see, kui eelnevalt harjutatakse seda, kuidas mingis situatsioonis käituda.

Näiteks kui klient on otsustanud paluda oma partneril tulla HIV-nõustamisele ja testimisele kaasa, võib nõustajaga eeldatava vestluse läbimängimine aidata kliendil ületada mõnda selle otsuse tegemisega seotud raskust.

## Kust leiaks klient veel tuge?

Uurige, kes veel võiks teie kliendile toeks olla. Paljud inimesed saavad tuge perekonnalt, sugulastelt, sõpradelt, tugigrupist või usuorganisatsioonist.

Pidage alati meeles, et teie klient teab oma elu kohta rohkem kui teie ja et teie võite temalt õppida.

## Nõustamisprotsess

Nõustamine võib toimuda erinevates kohtades ja situatsioonides. Järgnevat nõustamise kondikava ei peaks võtma juhendina, mida täpselt järgida, vaid pigem nagu spikrit, milles sisalduvat võib kohandada vastavalt konkreetsele situatsioonile.

## Nõustamissessiooniks valmistumine

Nõustaja peab sessioonideks valmistuma. Iga sessioon on erinev sõltuvalt kliendi vaja-

dustest, küsimustest ja muredest, millest ta rääkida tahab. Siiski on mitu asja, mida saate valmistumiseks teha.

- Koguge HIVi, AIDSi ja nendega seotud teemade kohta nii palju informatsiooni kui võimalik. See teave peaks olema korrektne (pärinema usaldusväärsest ja tunnustatud allikast) ning ajakohane.
- Uurige, milline eluviis pikendab elu ja milline käitumine kiirendab AIDSi edasiarenemist.
- Leidke informatsiooni teiste nõustajate, rühmade ja organisatsioonide kohta, kelle juurde saaksite oma kliendi suunata seoses küsimustega, mille kohta teil endal puuduvad teadmised ja kogemused.
- Koguge materjale, mis võiksid teie kliendile kasulikud olla.
- Kui teate inimesi, kes tegelevad selliste probleemidega, nagu on teie kliendil, uurige, kas teie kliendil oleks soovi nendega kohtuda ja moodustada tugigrupp või eneseabirühm.
- Pange eelnevalt paika nõustamissessiooni kestus ja rääkige sellest kliendiga.
- Teadke, millal teil on aega järgmiseks kohtumiseks.
- Kui olete kliendiga varem kohtunud, lugege üle eelmisel korral tehtud märkmed.
- Olge positiivse suhtumisega, sest morn olek ei aita mitte kedagi.
- Veenduge, et teie enda meeleseisund ei saa nõustamisele vahele segada. Kui teil on isiklikke muresid, peate nendega



tegelema väljaspool nõustamissessiooni. Selleks saate kasutada ka superviisori abi.

## Nõustamiskeskonna ettevalmistamine

- Kui kasutate nõustamisruumi tervishoiuasutuses või mõnes teises institutsioonis, siis vaadake, et ruumis ei saaks miski teid häirida – lülitage välja telefon, raadio ja arvuti.
- Asetage toolid nii, et tekiks vaba ja mitteametlik õhkkond. Nii teie kui ka klient peaksite end mugavalt tundma. Ärge asetage toole vastakuti üle laua. Sättige toolid üksteise suhtes teatud nurgaga ja mugavasse kaugusesse.
- Pange uksele silt, mis väldib segamist (näiteks "Käimas on nõustamissessioon" või "Palun mitte tülitada!").
- Veenduge, et teil on paber ja kirjutusvahend märkmete tegemiseks
- Käepärast olgu ka teised vajalikud osutuda võivad asjad, nt infomaterjalid, joogivesi, pabertaskurätikud.

Nõustamine võib toimuda eri paigus, nt pargis, haiglapalatis või vastuvõturuumis. Kõige olulisem on silmas pidada privaatsust. Keegi ei tohi saada sessiooni pealt kuulata või jälgida.

## Nõustamissessiooniga alustamine

- Tervitage klienti ja looge esialgne kontakt.
- Kui tegemist on uue kliendiga, koguge vajalikku taustainformatsiooni (kontaktandmed, kes kliendi teile suunas, perekonna olukord jms).
- Leppige kokku, kui pikalt sessioon kestab.
- Leppige kokku, mis keeles sessioonid toimuma hakkavad.
- Selgitage ja arutage konfidentsiaalsuse ja jagatud konfidentsiaalsuse põhimõtteid.
- Selgitage oma rolli ja töömeetodit.

- Õelge kliendile, et soovite märkmeid teha, ja küsige temalt selleks nõusolekut.
- Leppige omavahel kokku, mida võite üksteiselt oodata – sölmige suuline kokkulepe.

Jagatud konfidentsiaalsus tähendab, et teatud informatsiooni võib jagada pereliikmetega või teistega, kes kuuluvad kliendi tugivõrku, kuid siiski ainult kliendi heaolu nimel ja ainult kliendi konkreetsel nõusolekul.

## Nõustamissessiooni läbiviimine

- Arutage kokkusaamise põhjust.
- Aidake kliendil probleeme identifitseerida ja prioriseerida.
- Andke kliendile asjakohast informatsiooni, et aidata tal teadlikke otsuseid teha.
- Aidake kliendil uurida probleemide lahendamise võimalusi.
- Toetage klienti valikute ja otsuste tegemisel ning arutage iga valiku võimalikke mõjusid.
- Aidake kliendil leida viise olukorraga toimetulekuks.

## Nõustamissessiooni lõpetamine

- Võtke arutatu kokku ja korrake üle kliendi tegevusplaan.
- Küsige kliendilt, mida ta sessioonist arvas, ja laske tal anda tagasisidet.
- Küsige, kas tal on veel mingeid küsimusi tekkinud.
- Tunnustage klienti tema osaluse eest.
- Leppige kliendiga kokku, mida järgmisena teete ja kuidas tulevikus koos edasi töötate.
- Pange paika järgmise sessiooni aeg.
- Vajadusel suunake klient edasi vastavalt sessioonil arutatule.
- Saatke klient põgusa vestluse saatel ukseni.

Nõustamine ei piirdu alati ühe inimese nõustamisega. Mõnikord tuleb nõustada gruppe, paare või perekondi.

# HIVi - alase nõustamise tüübid



## Preventiivne nõustamine

Preventiivse nõustamise eesmärk on aidata kliendil hinnata tema riski nakatuda HIVi ning muuta tema käitumist selle riski alandamiseks. Preventiivse nõustamise põhiaspektid on

- HIV-nakkuse kohta käiva täpse ja ajakohase teabe jagamine ning kliendi suunamine sinna, kust ta võiks leida asjakohaseid lugemismaterjale ja lisainformatsiooni
- aidata kliendil identifitseerida tema enda riskid, näiteks rohke alkoholi või narkootikumide tarbimine, kondoomita seks koos sagedase partnerite vahetusega või partner, kellel on palju teisi seksuaalpartnereid
- aidata kliendil otsustada, kuidas ta saab muuta oma käitumist, et alandada HIViga nakatumise riski

- arutleda meeste- ja naistekondoomi kasutamise võimaluste üle. Te ei pruugi heaks kiita kondoomi kasutamist või teile võib tunduda, et teie klient ei kiida seda heaks, kuid kondoomid mängivad HIVi ennetamises siiski peamist rolli ja te peaksite sellest alati rääkima
- arutada vabatahtliku HIV-nõustamise ja -testimise võimalust, teavitada klienti selle teenuse kättesaadavusest, ning kui ta on sellest huvitatud, suunata ta lähimasse kohta, kus neid teenuseid pakutakse.

## Testieelne nõustamine

Testieelset HIV-nakkuse alast nõustamist peaksid saama kõik, kes kavatsevad teha HIV-testi vabatahtlikult või seetõttu, et soovivad olla doonoriks, teha elukindlustus või liituda programmiga, mille eesmärk on ennetada HIVi kandumist emalt lapsele.

Testieelse nõustamise eesmärk on teavitada klienti analüüsi võtmise protseduurist ja testimise olemusest ning saada tema nõusolek testimiseks.

Kõik inimesed ei tule testieelsele nõustamisele enda vabast tahtest. Tavaliselt on arst või sugulased neid saatnud. Mõned teevad testi selleks, et liituda pensioni- või tervisekindlustusprogrammiga. Esimesel külastusel on kliendid tavaliselt ärevil. Nõustajana anname neile nii palju informatsiooni kui võimalik. Arutame, mis on HIV, mida see teeb, kuidas saab seda ohjata ning sellega toime tulla. Rõhutame positiivse suhtumise olulisust. Pärast vestlust soovitakse tavaliselt testi ka teha.

Enamik inimesi, kes lähevad HIV-testi tegema, mõtlevad muu hulgas sellele, kas ja kuidas positiivne tulemus nende elu mõjutama hakkab. Seda pinget võib alandada teadmine, et on olemas võimalusi, kuidas kaua ja täisväärtuslikult elada. Kui testi

vastus osutub negatiivseks, jääb kliendile teadmine, et ta saab edaspidigi teha ühteist enda terveks jäämise heaks.

Järgnevalt mõned testieelse nõustamise aspektid.

- Uurige, miks teie klient soovib teha HIV-testi. Mõnikord on inimesele selleks survet avaldanud arst, nõustaja või partner. HIV-testi tegemine on suur samm ja klient peab olema teadlik selle plussidest ja miinustest. Testi ei tohiks teha, kui klient ei ole täielikult teadlik sellest, mida see kaasa võib tuua, ega ole nõus end vabatahtlikult testima.
- Jagage kliendile täpset ja värsket infot HIVi ja AIDSi kohta ning korrigeerige valearusaamu. Andke kliendile aega oma muredest ja hirmudest rääkimiseks ning tegelege nendega enne testi tegemist.
- Rõhutage nõustamise ja testimise



konfidentsiaalsust. On oluline, et klient mõistaks, et nii nõustamine kui ka testi tulemused on konfidentsiaalsed.

- Kui klient arvab, et ta võib olla HIV-positiivne, tuleks teil uurida selle põhjusi. Aidake kliendil valmistuda HIV-positiivse tulemuse saamiseks sellega, et hakkate arutama HIViga nakatumise tagajärgi.
- Kui võimalik, aidake kliendil leida tugiisik, näiteks mõni sugulane või sõber, kes läheks temaga testi tulemuste teadasaamisele kaasa.
- Tutvuge kliendi sotsiaalse tugivõrgustikuga. Rääkige kliendile tugigruppidest ja nendega liitumise võimalustest juhuks, kui testi vastus tuleb positiivne. See on eriti oluline siis, kui tunnete, et kliendi sotsiaalse toe võrgustik on nõrk.
- Kui teie kliendil on kindel seksuaalpartner, rääkige koos testima mineku eelistest. Kõnelege raskustest, mis on seotud partnerile testi tulemuse teatavaks tegemisega ja selle võimalikest tagajärgedest.
- Valmistage klient ette nii positiivseks kui ka negatiivseks tulemuseks. Arutage testi positiivse ja negatiivse ja selgusetu tulemuse tähendust ja tõenäosust ning selgitage aknaperioodi tähendust.
- Rääkige HIViga nakatumise riskidest ja nende alandamise võimalustest ning selgitage kliendi arusaamist HIVi ülekandeteedest ja ohutust seksuaalkäitumisest. Kõnelege põgusalt sotsiaalse toe, positiivse eluviisi ja ellujäämise teemadel, millest positiivse vastuse korral räägitakse põhjalikumalt testijärgse nõustamise ajal.

## Testijärgne nõustamine

Mitte kellelegi ei tohiks testi tulemust teatavaks teha ilma eelneva nõustamiseta. Testijärgse nõustamise üheks oluliseks teemaks on ellujäämisoskused. Kui inimene saab teada, et ta on HIV-positiivne, tundub

talle sageli, et tema elu on kokku varisenud ja sellel ei ole enam mingit mõtet. Testijärgne nõustamine peaks aitama inimesel kujundada HIV-nakatumisega toimetuleku strateegiaid ja mõista, et elu ei ole positiivse testitulemuse tõttu läbi.

Järgnevalt mõni seik, millega peaks nõustaja arvestama, kui klient on tulnud tema juurde testitulemust teada saama.

- Tehke kindlaks, et klient on valmis vastust saama. Võite eeldada, et enamik testimiskabinetti tagasi pöördunud inimesi soovivad tulemusi teada saada, kuid peaksite seda siiski üle küsima. Kui tunnetate klienti kõhklevat, rääkige selle põhjustest. Klient ei pruugi olla sinna tulnud enda vabast tahtest. Rääkige oma HIV-seisundist teadmise plussidest ja miinustest. Ärge tehke tulemust teatavaks enne, kui olete veendunud, et klient on seda valmis teada saama.
- Kinnitage kliendile veel kord, et HIV-testi tulemus ja nõustamissessiooni jooksul toimuvad jutuajamised on konfidentsiaalsed ja neid ei avalikustata kellelegi kliendi selge nõusolekuta.
- Kui klient on valmis, siis andke talle testitulemus teada.

## Kui HIV-testi tulemus on negatiivne

Arutage aknaperioodi võimalust ning riskikäitumise jätkumise korral korduva testimise vajadust. Rõhutage ohutu käitumise vajadust ning suunake riskikäitumisega inimene teiste HIV-nakkust ennetavate teenuste juurde (süstlavahetusprogramm, sõltuvuse ravi, prostitutsiooni kaasatute päevakeskus jne). Aknaperioodist teadmine on eriti oluline, kui nõustatakse inimest, keda on vägistatud, või töötajat, kes on töö juures kokku puutunud võõra verega või muude nakkusohulike kehavedelike ning -kudedega. Ülejäänud testijärgse nõustamise küsimusi seoses HIV-negatiivse kliendiga on käsitletud ennetava nõustamise peatükis. Pidage meeles, et mõni inimene tõlgendab

negatiivset testitulemust kui tõestust selle kohta, et ta ei ole HIVi suhtes vastuvõtlik. Negatiivset testitulemust ei tohi kunagi tõlgendada loana käituda riskeerivalt.

## Kui HIV-testi tulemus on selgusetu

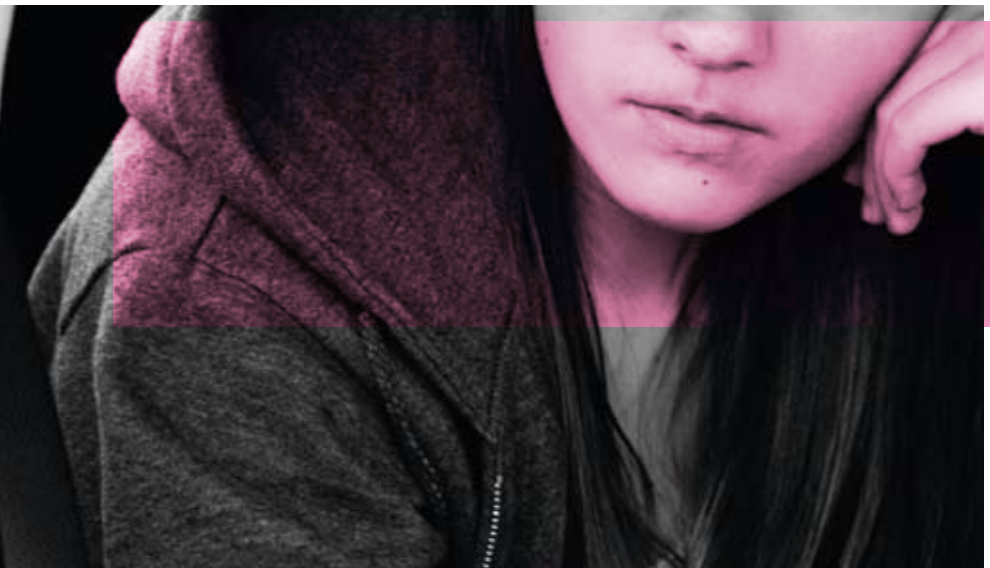
Selgitage kliendile selgusetu testi võimalikke põhjuseid. Arvestage HIV-nakkuse võimalusega ning korra vajadust teha test paari-kolme kuu pärast uuesti. Rääkige HIViga nakatumise riskidest ja nende alan- damise võimalustest ning selgitage kliendi

arusaamist HIVi ülekandeteedest ja ohutust seksuaalkäitumisest. Arutage turvaseksi (ja ka ohutu süstimise) vajadust.

## Kui HIV-testi tulemus on positiivne

Testijärgne nõustamine peaks aitama inimesel kujundada HIV-nakkusega hakkama saamise viise ja mõista, et positiivne testi- tulemus ei tähenda elu lõppu.

Uurige, kas klient on läbinud testieelse nõustamise ja mida seal arutati. Mõnikord testitakse inimest ilma, et teda oleks eelne-



valt nõustatud. Sel juhul peaksite püüdma rääkida olulisematest teemadest, mida testi- eelse nõustamises käsitletakse. Pärast seda võite testitulemuse teatavaks teha.

## Kui klient on saanud HIV-positiivse vastuse

Inimesed reageerivad HIV-testi tulemusele väga erinevalt. Mõni hakkab nutma; vahel

nutavad nad üle poole tunni. Mõnikord saab inimene jälle väga vihaseks. Viha võib olla suunatud abikaasa, partneri või enese vastu. Osa võtavad kaitsva hoiaku. Nad küsivad: "Kust ma selle sain?" Mõni nõuab uut testi, teine tunneb ennast lihtsalt abitu- na. Nõustajana ootame ja jälgime kliendi reageeringut, kuni ta on valmis rääkima.

- Jälgige ja hinnake kliendi emotsionaalset seisundit. Inimesed reageerivad



positiivsele tulemusele erinevalt. Mõni näitab tundeid vähe välja, teist valdab tunnetepuhang. Nõustaja roll on aidata kliendil oma tunnetega tegeleda.

- Rääkige kliendi vajadustest ja muredest. Seda arutelu peaks suunama klient, mitte nõustaja. See tähendab, et peaksite vastama küsimustele ja rääkima teemadest, mille klient tõstatab.
- Rääkige toimetulekuoskustest ja positiivse ellusuhtumise strateegiatest. Need puudutavad riskide alandamist, tootumist ja stressiga toimetulemist.
- HIV-positiivse seisundi avalikustamine



on testijärgses nõustamises väga oluline teema. Kas klient on mõelnud, kellele oma nakatumisest räägib? Ärge kiirustage klienti tagant tulemust avaldama. See on suur samm, mida tuleb põhjalikult kaaluda.

- Inimene, kes on äsja saanud teada HIV-positiivse tulemuse, vajab emotsionaalset tuge ja teavet. Kui te ei suuda pakkuda piisavat tuge pikema aja jooksul või kui teil ei ole kogu vajalikku informatsiooni,

suunake oma klient mõnele teisele nõustajale või muude informatsiooni ja psühholoogilise toe allikate juurde.

- Pärast HIV-positiivse testitulemuse teadasaamist on paljudel inimestel raske keskenduda konkreetsetele asjadele. Teie kliendi peas võib valitseda segadus ning mitmed nõustamise ajal käsitletud punktid ununevad kiiresti. Julgustage klienti osalema edasistes sessioonides, kus käsitletakse erinevaid teemasid vastavalt nende esilekerkimisele. Pange paika järgmine kokkusaamine või suunake klient teise nõustaja juurde, kes talle tuginõustamist pakkuda saaks.
- Paaride või HIV-positiivse naisega on oluline rääkida rasedusest. Kui sellest ei ole võimalik rääkida testile järgneva nõustamissessiooni jooksul, tuleks sellest kindlasti rääkida mõnel hilisemal sessioonil.
- HIV-positiivne inimene võib kergemini haigestuda tuberkuloosi. Peaksite alati kõik HIV-positiivsed kliendid, kel on tuberkuloosi kahtlus, suunama lähimasse tuberkuloosikabinetti. Seda võib teha testijärgse nõustamise vältel või varsti pärast seda.

## Tuginõustamine

Tuginõustamise eesmärk on pakkuda emotsionaalset ja psühholoogilist tuge HIV-nakatunutele ning neile, kes on mõjutatud AIDS-ist (nt pereliikmed). See pakub julgustust ja lootust ning aitab neil oma olukorraga toime tulla. Mõned tuginõustamise aspektid:

- aidata kliendil leida need kohad, kust ta saaks oma vaimsetele, sotsiaalsetele, tervishoiu-, õigusabialastele ja materiaalsetele vajadustele vastavat toetust, näiteks hoolekandeprogrammid, tugigrupid, HIViga inimeste eneseabirühmad ja tuberkuloosiprogrammid;
- vajadusel anda kliendile vastavad kontaktandmed;
- pakkuda nõu toimetulekuoskuste,

positiivse ellusuhtumise, diskrimineerimisega võitlemise, palliatiivse ravi ja hoolekande, surma põhjustatud kaotuse, testamendi koostamise ning omandiõiguse teemadel.

- aidata kliendil lahendada muid probleeme, mis võivad olla seotud tema HIV-seisundiga või AIDSi mõjuga tema perekonnale.
- Klient võib tuginõustamist vajada pika perioodi vältel, mõnikord aastaid. Selle, kui kaua nõustamine kestab, peaks otsustama pigem klient kui nõustaja.

## Kriisinõustamine

Kliendil, kes on ahastuses, šokis või väga raskes olukorras, on vaja kriisinõustamist. Kriisinõustamise olulised aspektid on

- hinnata olukorda ja tegeleda pakilisemate vajadustega
- tagada kliendi ja enda turvalisus
- lasta kliendil oma emotsioone väljendada
- määratleda kliendi kõige pakilisemad probleemid
- aidata kliendil leida tuge, mis aitab üle saada raskusest ja ahastusest; abiks võivad olla näiteks perekond, sõbrad, varjupaik, lastekaitseorganisatsioon või muud organisatsioonid
- planeerida järgnevaid nõustamissessioone.

## Stressi maandamise nõustamine

Stressi maandamine on oluline ellujäämis- oskus. Stressis inimesel võivad olla järgnevad tunnused ja sümptomid:

- sotsiaalne eemaletõmbumine, huvikaotus ümbritseva vastu
- tujukus, ärrituvus või sallimatus
- raskused uinumisel või varajane ärkamine
- pidev väsimus, raske ärgata

- mao ärritatus, isukaotus, liigne söömine
- peavalud või valud kaelas ja õlalihastes
- seksuaalse huvi või sugutungu kadumine
- keskendumisvõime kadumine
- huvikaotus tegutsemise vastu, apaatia
- halb edukus tööl või koolis
- rahutus
- suurenenud alkoholi-, tubaka- või narkootiliste ainete tarbimine.

HIV-nakkusega seotud võimalikud stressifaktorid:

- positiivne HIV-testi tulemus
- HIV-testi positiivse tulemuse tahtmatu avalikuks tulemine
- perekonna või suhte lagunemine
- abikaasa või lapse surm
- rahalised raskused
- töökaotus
- võimetus oma muredest rääkida
- isoleeritus arvatava või tegeliku sildistamise tõttu
- veendumus, et surm on ligi
- hirm suremise ees



Nõustajana peaksite aitama kliendil stressi ohjata.

- Julgustage klienti rääkima sellest, mis teda vaevab.
- Arutage, kust klient võiks tuge leida. Kelle poole tuleks tal abi saamiseks pöörduda? Kellega saaks ta oma muresid jagada? Tuge võib leida perekonnalt, sugulastelt, sõpradelt, kirikust, tugigruppidest või nõustamisorganisatsioonidest.
- Julgustage klienti puhkama, lõdvestuma ja küllaldaselt magama. Mõne inimese jaoks on lõdvestav palvetamine, mediteerimine või iseendaga rääkimine. Füüsilise trenni tegemine on väga efektiivne stressi maandamise viis. Julgustage klienti tegelema jooga, tervisejooksu, aeroobika või tantsimisega.
- Julgustage klienti veetma aega teiste inimestega ja aidake tal tunda ära isikud, keda võib usaldada.
- Püüdke tuvastada stressi põhjus. Stressiga on kergem tegeleda, kui selle tekitaja on teada.

Pereliikme surm või haigus on tuntud stressitekitaja.

Stress mõjutab inimesi erinevalt. Pärast stressirikast sündmust sulgub mõni endasse ja eksisteerib ilma elust rõõmu tundmata

lihtsalt edasi. Teine muutub üliaktiivseks ja hakkab end veel rohkem tagant sundima. Oluline on aidata mõlemat tüüpi klientidel ära tunda, et selline käitumine on nende reaktsioon stressile. Julgustage neid kasutama selliseid võtteid nagu enese jaatamine ("ma olen ...", "ma suudan ...", "ma teen ...") ja lõdvestumine (sportimine, mediteerimine), mis aitaks neil naasta sellise elurütmiga ja -viisi juurde, mis on neile kohane.

Pidage meeles, et teatud stress võib olla positiivse mõjuga. Teadmine HIV-positiivsusest on motiveerinud paljusid inimesi oma elu hoolikamalt ja mõtestatumalt planeerima. Nad saavutavad palju rohkem, kuna nad on kujundanud positiivse ellusuhtumise.

## Reproduktiiv- ja seksuaaltervise alane nõustamine

Pärast positiivse HIV-testi tulemuse saamist tunneb üks inimene, et tal pole enam huvi seksi vastu, teine tunneb end rämpase või reostatuna, kolmas arvab, et tal ei saa enam kunagi olla normaalseid seksuaalsuhteid. Kuid HIViga inimesel on samasugused seksuaaltunded ja -vajadused kui teistel



inimestel ja pole mingit põhjust nende eiramiseks. Nõustaja võib aidata HIV-positiivsel seda mõista. Samal ajal peab nõustaja aitama kliendil mõista seksuaalsuhetega kaasnevaid riske, et ta võiks teha teadlikke ja vastutustundlikke valikuid oma seksuaal-elus ja reproduktiivsuses.

Te peaksite saama rääkida kliendiga seksist vabalt ja objektiivselt. See tähendab, et peate looma usaldusliku suhte. Arutama peaks kondoomide kasutamist. Piltlikult öeldes peaksite oma kliendi mällu tembel-dama mõtte, et meeste- või naiste- kondoomide kasutamine iga seksuaalvahekorra ajal on oluline nii tema enda kui ka tema partneri tervise seisukohast. Kui partner ei ole nakatunud, on tal oht nakatuda. Kui partner on juba HIV-positiivne, riskeeritakse üksteise taaskatamisega ja seeläbi viiruseosakeste hulga suurenemisega organismis. Selle tagajärjeks võib olla HIV-nakkuse kiirem arenemine AIDSiks. Seega tuleks mõlema partneri kaitseks, sõltumata nende HIV-staatusest, tingimata kasutada kondoomi või mitte olla vaginaalses/anaal-ses vahekorras. Veenduge, et klient oskab kondoomi õigesti kasutada, selleks peaksid teie kabinets olema nii kondoomid kui ka mullažid.

Teised olulised reproduktiiv- ja seksuaaltervisega seotud teemad:

- pereplaneerimine
- seksuaalvahekorras hoidumine
- partneri teavitamine
- sugulisel teel levivad nakkused
- menstruaaltsükli muutused
- emalt lapsele HIV-nakkuse levik

Teie roll nõustajana on

- pakkuda täpset ja asjakohast informatsiooni, et klient saaks teha teadlikke valikuid
- pakkuda ja uurida valikuvõimalusi
- tunnustada ja austada kliendi unikaalsust
- olla teadlik omaenda tõekspidamistest ja väärtushinnangutest

- teada, millal klient suunata teise nõustaja või asutuse poole täpsema informatsiooni saamiseks

Kliendile võib muret valmistada küsimus, kas ta võib lapsi saada. Peaksite talle rääkima HIV-nakkuse leviku riskist vanemalt lapsele. Enamikul juhtudel toimub nakatumine raseduse või sünnituse või imetamise ajal. Kuid enamik HIV-positiivsetele emadele sündinud lastest ei ole nakatunud HIVi ning on olemas ravi ja teatud meetodid, mis alandavad HIVi kandumise riski lootele, vastsündinule ja imikule. HIV-positiivne naine, kes soovib rasedusta, peaks kindlasti varakult pöörduma günekoloogi vastuvõtule, kes koostöös nakkushaiguste arstiga annaks nõu ja aitaks planeerida ning juhtida rasedust. Pärast sünnitust peaks naine vältima rinnaga toitmist. Eesti ja vene keeles on välja antud infovoldik "HIV ja rasedus", mis on mõeldud kõigile HIV-positiivsetele naistele, kes plaanivad rasedust või on rasedad.

## Pidage meeles!

Kuigi HIVi levikut emalt tulevasele lapsele ei saa täielikult vältida, leidub tänapäeval küllalt võimalusi, kuidas nakatumisriski oluliselt vähendada.

- Võimalikult vara tuleb minna naistearsti ja nakkushaiguste arsti vastuvõtule, sest kolm esimest raseduskuud on loote arengus väga tähtsad.
- Kõik rasedad on Eestis alates 12. rasedusnädalast ravikindlustusega kaetud.
- Rasedus ei kiirenda HIV-nakkuse kulgu.
- HIV nakkus ei muuda normaalset raseduse kulgu.
- HIV ei kahjusta loote arengut.

## Laste nõustamine ja HIV-testimine

Eespool välja toodud nõustamise põhitõed kehtivad igas vanuses inimeste HIV-nak-



kuse alase nõustamise kohta, kuigi väga noorte klientide korral kehtivad mõned erinevused. Näiteks on lastel sageli raske ära tunda, mis hirme ja tundeid nad kogevad, veelgi raskem on neid sõnadesse panna. Suhtlemine on nõustaja ja lapse vahelise suhte vundamendiks. Seetõttu on oluline leida praktilisi suhtluse viise, mis oleksid tõhusad mitte ainult teie kui nõustaja, vaid veelgi olulisemast – lapse vaatenurgast.

## Tundlikest teemadest rääkimine

Last, kes on HIV-positiivne või mõjutatud HIVist või AIDSist, ei tohiks kunagi sundida nõustamise jooksul oma kogemustest rääkima. Kui lapsel on millestki raske rääkida, on selle taga mõjuvad põhjused, näiteks see, et

- laps võib olla liialt noor, et oma tundeid ja läbielamisi sõnadesse panna. Nõustaja peab alati arvestama lapse vanuse, teadmiste ja võimega oma teadmisi ja tundeid väljendada;
- sageli kardab laps teha haiget armastatud inimestele, näiteks võib ta oma tundeid varjata selleks, et oma vanemaid kaitsta, eriti kui vanemad on haiged või õnnetud;
- laps võib tunda häbi või häbeneneda HIVist

ja AIDSist täiskasvanutega rääkida, kuna see on seotud tabuteemadega, eeskätt seksiga.

## Õigete vahendite kasutamine

Nõustaja ülesanne on aidata lapsel neid barjääre ületada ja vabalt suhelda. Esmalt on oluline suhelda lapsega tema tasandil. See tähendab kasutada loovaid ja turvatunnet tekitavaid meetodeid. Järgnevalt mõned sobilike meetodite näited. Neid saavad kasutada nii nõustajad kui ka lapsevanemad.

## Joonistamine

Joonistamine võib olla väga tõhus tegevus, millega avada lapse elus olevaid n-õ peidetud kappe. Joonistamine võimaldab lapsel oma emotsionaalset seisundit väljendada ilma vajaduseta seda sõnadesse panna. Enamikule lastele meeldib joonistada ja seetõttu on see kasulik ning praktiline nõustamismeetod.

Joonistamise kasutamisel nõustamismeetodina on kasulik

- anda lapsele kasutada erinevaid tarbeid, nt pliiatseid, viitpliiatseid ja värve;
- paluda lapsel joonistada midagi, mis on



seotud sellega, millest soovite lapsega rääkida. Näiteks paluge tal joonistada pilt sellest, kuidas ta perekond veedab aega, või joonistada pilt millestki, mis talle ei meeldi;

- jätkake suhtlemist tasapisi, paludes tal kirjeldada pildil toimuvat;
- kasutage avatud küsimusi, et suunata last rohkem rääkima sellest, mida ja miks ta on joonistanud. Esitage näiteks küsimus: "Mis tunded tekitab toimuv pildil olevatele inimestele?"

## Lugude rääkimine

Lastele üldiselt ei meeldi vastata paljudele otsestele küsimustele või kuulata pikka loengut. Kui neil endal on raske mingil valusal teemal rääkida, võib neid lohutada loo kuulmine kellestki, kes oli samasuguses olukorras. See võib aidata lastel tunda, et neid mõistetakse, ja mõista, et nad ei ole üksi. Mõni lugu võib osutada kasulikuks vahendiks nende enda olukorraga seotud probleemi lahendamisel.

Kui kasutada lugude rääkimist nõustamise vahendina, on kasulik

- jutustada mõnda tuttavat lugu, muinasjuttu või muistendit, kus

kasutatakse loomi inimeste võrdpildina, et anda soovitud sõnum lapsele edasi;

- vältida pärisnime või tegelike sündmuste kasutamist;
- loo lõpus julgustada last loos sündinust rääkima. Näiteks küsige, mis oli loo mõte, et saada teada, kas laps mõistis seda;
- kui see võib osutada kasulikuks, paluge lapsel ise üks lugu välja mõelda teie etteantud teemal. Näiteks: "Räägi mulle lugu väikesest tüdrukust, kes oli väga kurb".

## Mängimine

Täiskasvanud kipuvad sageli arvama, et mängimisel pole tõsist eesmärki. Siiski on mängimine oluline viis, millega lapsed õpivad tundma ja paremini aru saama nii endast kui ka maailmast. Suure osa laste mängudest moodustab järeletegemine või matkimine, mis omakorda aitab meil mõista, mis tundeid nad kogevad.

Mängimise kasutamisel nõustamise vahendina on kasulik

- anda lapsele mängimiseks erinevaid vahendeid, kaasa arvatud lihtsaid igapäevaseid esemeid (näiteks karpe, paelu ja pulgakesi) ning mänguasju

(näiteks nukke, loomi, autosid ja nukumaja);

- paluda lapsel neid mänguvahendeid kasutades näidata killukesi oma elust. Näiteks: "Näita mulle, mida sulle meeldib koos oma perega teha." Samal ajal kui laps kasutab esemeid, et teile näidata, paluge tal jutustada, mis toimub;
- vaadata ja jälgida, mida laps teeb ja mitte võtta mängimist üle. Kui soovite kontrollida seda, kas mõistate, mida laps teile öelda tahab, tehke seda ümberjutustavalt. Näiteks: "Ma vaatan, et emme-nukk on nii haige, et ei suuda voodist tõusta." Seejärel vaadake, kas

laps nõustub selle tähelepanekuga;

- küsida lapselt, kui ta satub kimbatusse ega oska enam midagi edasi teha, näiteks nii: "Mis järgmisena juhtub?" või "Räägi mulle sellest inimesest." Samal ajal näidake, millisest tegelasest olete huvitatud. Sellised küsimused aitavad lapsel looga edasi minna.

## Laste ja noorte testimine HIVi suhtes

HIViga kaasneb palju keerukaid küsimusi. Nõustaja peab nendest teadlik olema ning rääkima nendest nii laste kui ka nende peredega. Oluline on silmas pidada nii seonduvaid plusse kui ka miinuseid.

### Testimise plussid

Kui laps teab, et ta on HIV-positiivne, saab ta

- pääseda ligi teabele ja teenustele ning mõista paremini vajadust muuta oma eluviisi, näiteks tootmisharjumuste muutmine või trenni tegemine;
- saada tuge samasuguses olukorras olevatelt inimestelt, näiteks liitudes samaealiste tugigrupiga;
- teavet, mis aitab tal mõista, kuidas vältida teiste nakatamist;
- kogeda tõe teadmisega kaasnevat kergendust selle asemel, et olla mures ja stressis teadmatus tõttu.

### Testimise miinused

Kui laps teab, et ta on HIV-positiivne, võib ta

- olukorda ebatäielikult mõista. Ta võib aru saada ainult sellega kaasnevatest halvadest asjadest, kuid mitte sellest, et seejuures saab ta elada ikkagi normaalset elu;
- rääkida sellest teistele mõistmata, mida see endaga kaasa võib tuua;
- tunda viha või pahameelt, olla depressioonis või kaotada lootus.

## Millal testida

Ideaaljuhul otsustab laps seda ise koos vanematega. Tegelikuses võiksid vanemad kaaluda lapse testimist, kui

- nad ise on HIV-positiivsed ja nende laps on väga väike
- laps elab aktiivset suguelu või kui on kindlaid tõendeid seksuaalse väärkohtlemise kohta
- laps on puutunud kokku vere või steriliseerimata nõeltega
- kindel HIV-diagnoos on oluline lapse meditsiinilise ravi seisukohalt

## Kas lapsele peaks andma teada, et teda testitakse?

Lapsel on õigus väljendada oma arvamust küsimustes, mis teda puudutavad. Isegi kui ta on noor, on tal õigus saada informatsiooni ja tuge, mis aitaks tal mõista oma olukorda ja osaleda teda puudutavate otsustuste tegemisel. Tegelikuses sõltub see, mida lapsele rääkima peaks, tema individuaalsest arengutasemest ja emotsionaalsest küpsusest. Nõustajal tuleb leida tasakaal lapse murede kuulda võtmise, vanemate soovide austamise ja lapse üleüldise heaolu vahel. Selle tasakaalu saavutamiseks on vaja

- tunda seadusi, mis sätestavad HIV-testiks nõusoleku andmise vanusepiiri;
- arutada vanematega, mis informatsiooni nad on lapsele varem andnud, et saaksite seda kas kinnitada, parandada või lisada uusi detaile;
- lasta lapsel tunda, et ta kontrollib olukorda ja teda kuulatakse. Andke lapsele informatsiooni vastavalt tema arengutasemele. Selgitage HIV-testiga seonduvat ja kasutage seejuures näiteks joonistamist ja mängimist;
- mõista, et HIV-test tähendab erinevaid küsimusi eri vanuses lastele. Näiteks võivad väikesed lapsed karta kõige rohkem vereproovi võtmisel tekkivat valu;
- anda lapsele ausaid vastuseid ja mitte



varjata tema eest informatsiooni, isegi kui teil on raske seda rääkida ja temal kuulda.

## Laste testieelne nõustamine

Lapsi ja noorukeid ei tohiks kunagi otsuse tegemisel tagant kiirustada, eriti millegi nii isikliku ja olulise juures nagu HIV-test. Alla 16-aastased lapsed peaksid nõustamisele tulema koos vanema või tugisikuga. Nõustajana tuleks teil

- pidada meeles, et üksinda tulnud lapsel võib testi tegemiseks olla vaja perepoolset nõusolekut;
- luua sõbralik ja privaatne keskkond. Kui kohal on täiskasvanud ja lapsele ei tekita see ebamugavust, jätkake. Kui laps tunneb end ebamugavalt, paluge täiskasvanutel oodata väljas;
- võita lapse usaldus, et laps võiks vabalt rääkida endast, perekonnast ning HIVist ja AIDSist;
- uurida, mida laps tunneb selle sessiooniga seoses, ja tegeleda kartustega, mis lapsel olla võivad;
- hinnata lapse teadmisi ja arusaamu HIVist ja AIDSist ning selgitada välja, mida laps veel teada tahab;
- vastata lapse küsimustele täpselt ja ausalt, kuid samal ajal jälgida, et antud teave oleks eale ja arenguastmele kohane;
- selgitada testimisprotseduuri täpselt. Püüdke uurida välja ja tegeleda murede,





hirmude ning ärevusega, mis lapsel seoses kogu protseduuriga on. Ärge andke lapse parema enesetunde nimel valelubadusi (näiteks öeldes, et vereproovi võtmine ei tee üldse haiget);

- selgitada testi võimalikke tulemusi, kuidas need teatavaks tehakse ja kes hakkab toeks olema, eriti, kui tulemus näitab, et laps on HIV-positiivne;
- rõhutada, kui kasulik ja oluline on tulla testi tulemuste järele;
- pakkuda lapsele võimalust tulla veel ühele nõustamissessioonile, kui laps ei paista testiks valmis olevat või soovib ajapikendust. Julgustage ka tugisikut kaasa tulema.

## Laste testijärgne nõustamine

Testijärgse sessiooni jooksul ei tohiks last tagant kiirustada tulemusi teada saama, vaid aitama tal rahulikult töde aktsepteerida. Lapsele peaks pakkuma võimalust tulla edasiste sessioonidele, et aidata tal eriti just positiivse tulemuse teadmisega toime tulla. Nooremate kui 16-aastaste klientide puhul tuleb rääkida kõigepealt nakatunu ja siis vanematega. Nõustajana tuleks teil

- pidada meeles, et üksinda tulnud lapsel võib olla vaja perepoolset nõusolekut enne, kui saate tulemused teatavaks teha;
- võita (nagu testieelsel nõustamiselgi) lapse usaldus, et ta saaks vabalt rääkida endast, perekonnast ning HIVist ja AIDSist. Samuti püüdke luua sõbralik ja privaatne õhustik;
- vaadata, kas tugisik on kohal. Kui mitte, küsige lapselt, kas ta sooviks panna paika uue kohtumise või kas keegi teine saaks talle toeks olla;
- püüda kiirelt hinnata, kui palju testieelse nõustamissessiooni jooksul saadud informatsioonist on lapsel meeles;
- hinnata, kas laps on tulemuseks valmis. Uurige, kas lapsel on mingeid eelarvamusi või hirme. Kui laps ütleb, et ta ei ole valmis, küsige, millal ta võiks valmis olla, ja tehke vastav plaan;
- lapse valmisolekul teha tulemus teatavaks. Järgige eespool toodud soovitusi testijärgseks nõustamiseks, kuid kohandage neid vastavalt lapse arengule.

Vaatamata sellele, kas tulemus on positiivne või negatiivne

- andke lapsele aega reageerimiseks. Olge toetavad, lubage nutta, olla vaikne, väljendada viha ja meeleheidet;
- vastake lapse küsimustele. Kui laps küsib lisateavet, andke seda talle ise või suunake ta kellegi juurde, kes seda anda oskab;
- tehke kindlaks, et laps ja kohaletulnud pereliikmed mõistavad ja aktsepteerivad tulemust. Näiteks paluge neid testitulemus valjult välja öelda ning korrata järele põhilisi asju, mida räägite. Samuti küsige, mis on lapsel plaanis teha, et uurida, kuidas ta teistelt tuge võiks leida;
- jälgige lapse aktiivsuse ja keskendumuse taset. Kui ta on valmis saama lisainformatsiooni ja tuge käesoleval sessioonil, jätkake. Kui mitte, leppige kokku uus sessioon.

## Kasutatud kirjandus:

- Basic AIDS Counselling Guidelines. Canadian International Development Agency, 2004.
- Counselling Guidelines on Survival Skills for People Living with HIV. Canadian International Development Agency, 2001.
- Guidelines for Counselling Children Who Are Infected with HIV or Are Affected with HIV and AIDS. Canadian International Development Agency, 2004.
- Teenusekirjeldus AIDSi nõustamiskabinettidele. Tervise Arengu Instituut 2005
- Fotod: Carien Van Hest, Dennis Stamatoin, Flavio Takemoto, Janet Burgess, Linden Laserna, Lorant Fulop, Lotus Head, Matthew Hains, Nicole Holte, Renaude Hatsedakis, Ryan Day.





**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

